

« *Sportif en Nage avec Palmes et Scolaire* »

Un double projet à mener au Centre Labellisé d'Entraînement (CLE) basé à Quimper.

Le lycée de Cornouaille abrite un CLE (Centre Labellisé d'Entraînement) en nage avec palmes qui repose sur une section sportive scolaire.

Les acteurs partenaires de ce projet sont le CIBPL (comité inter-régional Bretagne et Pays de la Loire de la FFESSM), le lycée Cornouaille, la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRJSCS) de Bretagne, la FFESSM (Fédération Française d'Études et des Sports Sous-Marins) et le Conseil Départemental du Finistère.

Cette organisation est ouverte aux jeunes filles et garçons, dont la scolarité se déroule au lycée de Cornouaille mais également en d'autres lieux si nécessaire, de la ville de Quimper et de sa périphérie. Les dossiers seront étudiés au cas par cas.

Ce projet repose sur la concomitance du double parcours de l'élève sportif :

- Le projet scolaire ;
- Le projet sportif ;

Les deux sont indissociables.

Le projet sportif est adapté à chaque nageur ou nageuse :

- Avec un minimum de 3 entraînements par semaine (sauf situation particulière temporaire à gérer). La programmation de l'entraînement est établie entre l'entraîneur et le nageur ou la nageuse.

Le projet scolaire se nourrit de la rigueur nécessaire à la réalisation du projet sportif et reste prioritaire dans le parcours de l'élève.

Le sport est porteur de valeurs.

Dans cette optique les jeunes seront informés sur :

- La lutte contre le dopage ;
- L'importance de la nutrition : hygiène de vie au quotidien, nutrition et performance sportive ;
- Le fair-play et la lutte contre les incivilités ;



LES OBJECTIFS

Approfondir la pratique de la nage avec palmes dans le cadre d'une scolarité normale.

- Le CLE vise à accueillir tout élève capable et désireux de progresser techniquement, physiquement en nage avec palmes ;
- Optimiser l'organisation pour permettre au sportif de réaliser son double projet et de s'inscrire dans une démarche de réussite, à titre personnel et professionnel pour le futur (orientation choisie, plaisir de la pratique et estime de soi, adulte épanoui) ;



LES MOYENS MIS EN ŒUVRE

Le recrutement s'effectue sur dossier. Il est orienté sur des élèves motivés et volontaires, tant sur le plan scolaire que sur le plan sportif.

L'accès à l'internat est facilité.

Les personnels du lycée (enseignants, éducation, restauration, entretien, santé, intendance, direction) mettent tout en œuvre pour faciliter votre réalisation personnelle à la fois dans les études et le sport. C'est ainsi que sont aménagés des horaires et des dispositifs particuliers pour les études, l'accès au C.D.I, les repas et l'orientation du suivi médical. Ces dispositions spécifiques à la réussite du double projet ont des incidences sur l'organisation du travail et l'emploi du temps de tous les services du lycée.

- Le suivi médical :

Un suivi régulier est assuré par l'infirmerie de l'établissement scolaire afin de pouvoir alerter, en cas de fatigue anormale et/ou sur tout signe physique, psychologique manifesté par l'élève qui pourrait être en lien avec son organisation journalière.

Une liste de référents médicaux (médecin, kiné) installés sur Quimper est fournie en début d'année.

Un suivi médical obligatoire et pris en charge par le CIBPL FFESSM, est assuré par le centre médico-sportif de Brest.

Ce suivi médical a lieu au minimum une fois par an et donne lieu à :

Un examen médical, incluant une biométrie classique, une spirométrie (facultative), un interrogatoire et antécédents, un examen clinique adapté à la nage avec palmes et un électrocardiogramme de repos (ECG), ainsi qu'un mini test d'effort.

Ce suivi peut être complété par des entretiens complémentaires donnant lieu à un suivi psychologique et/ou nutritionnel si nécessaire.

- **Le suivi scolaire :**

Les responsables du centre labellisé d'entraînement en nage avec palmes sont très attentifs aux résultats scolaires de chaque sportif.

Ce suivi passe par une **communication permanente** entre :

- L'établissement scolaire : personnel de direction, professeurs, personnels d'éducation et de surveillance, surveillants d'internat et tout membre de la communauté éducative ;
- Les responsables sportifs : entraîneur de la structure et coordinateur (CTS) ;
- Le nageur ou la nageuse avec palmes ;
- Ses parents ;

Trois critères sont prioritairement retenus : les résultats scolaires, l'attitude face au travail, mais aussi le comportement général au sein de l'établissement. Dès que nécessaire une adaptation temporaire de la charge d'entraînement est envisagée en cas de difficulté scolaire ou de fatigue prononcée. Le coordinateur du CLE, l'entraîneur et les professeurs d'EPS de l'élève nageur ou nageuse avec palmes seront particulièrement vigilants afin de prévenir l'échec scolaire. Les bulletins trimestriels sont communiqués à l'ensemble des intervenants.

Les élèves du CLE nage avec palmes sont soumis aux mêmes règles de vie dans l'établissement que les autres élèves. Ils doivent donner une bonne image de leur sport.

- **Le suivi sportif :**

L'intégration du CLE nage avec palmes ne soustrait en aucun cas, le nageur ou la nageuse à son club d'origine puisqu'il y reste licencié ou à son futur club s'il n'est pas encore licencié.

En aucun cas, il est autorisé de se licencier au club local (sauf à être originaire de Quimper). Il est de plus demandé au sportif d'être régulièrement présent au sein de son club pour les entraînements du week-end et bien sûr pour les compétitions.

Le suivi des entraînements au sein du CLE NAP est assuré par le biais d'un cahier de présence, placé sous la responsabilité de l'entraîneur, qui peut être présenté à toutes personnes intéressées (les parents...) à n'importe quel moment.

Une visite régulière est effectuée par le coordinateur de la structure, au moment d'un entraînement, pour faire le point sur les conditions d'entraînement, les besoins médicaux, et remonter tout élément susceptible d'intéresser les responsables du CIBPL.

En début d'année scolaire et sportive :

- Une réunion de rentrée est organisée avec les sportifs, l'entraîneur, le coordinateur du CLE et les entraîneurs de clubs concernés par les nageurs inscrits. Le président(e) de la commission NAP du CIBPL est invité de droit. L'objectif est de « cadrer » le fonctionnement de l'année, les droits et les devoirs de chacun. La réunion à une vocation technique ;
- Après la période de rentrée, un contrat d'objectifs (sportifs sur l'année) sera établi entre le sportif, l'entraîneur du CLE et son entraîneur de club. Cette démarche devra être formalisée sous la forme d'un entretien conjoint. Elle a pour objectif de permettre à l'élève sportif de se projeter dans sa pratique et dans les résultats

souhaités. Ces derniers doivent être le résultat d'un échange et d'un compromis et ne pas être une commande des entraîneurs vers le nageur ou la nageuse. Il est nécessaire que ces derniers soient responsabilisés dans cette démarche ;

- La charge d'entraînement n'est pas figée sur l'année. Elle peut fluctuer à la hausse ou à la baisse (charge scolaire), sans toutefois descendre en dessous d'un minimum convenu en début d'année ;
- Un point individuel peut être déclenché à n'importe quel moment de l'année, à l'initiative du sportif ou de l'entraîneur ou du coordonnateur du CLE (CTS) ;



LES ELEVES DU CLE NAP

- Ils sont recrutés sur dossier ;
- En classe de 2^{nde} : les élèves sportifs (toutes disciplines confondues) sont regroupés dans la même classe. Les horaires sont aménagés. L'équipe pédagogique est informée et motivée ;
- A partir de la première et de la terminale, les élèves intègrent les classes préparant au baccalauréat L, S, ES ou STMG suivant le cursus choisi ;
- Ils sont obligatoirement inscrits à l'association sportive ;
- Les enseignants, prévenus des contraintes du calendrier sportif, adaptent si nécessaire leurs échéances de contrôles ;



LA PRATIQUE SPORTIVE

- **Les lieux :**
 - o La nage avec palmes se pratique à la piscine de Kerlan-Vian à 200 mètres du lycée de Cornouaille. Les élèves s'y rendent à pieds pour les entraînements du matin et de l'après-midi ;
 - o Le renforcement musculaire : se pratique au sein de l'établissement scolaire. Ce dernier est équipé d'une salle de musculation extrêmement bien équipée. L'encadrement est assuré par l'entraîneur du CLE;
- **Les horaires :**
 - o Les entraînements ont lieu chaque matin de 7h15 à 8h30 et deux après-midi par semaine (mardi et jeudi). Il y a 7 créneaux possibles (cela ne veut pas dire que les nageurs font 7 entraînements par semaine), auquel il faut ajouter l'entraînement en club le vendredi soit ou le samedi ;

- Les élèves de 2nde dispose d'un emploi du temps aménagé pour l'ensemble des créneaux. Pour les élèves de 1^{ère} et de terminale, les emplois du temps peuvent être aménagés pour 3 à 4 entraînements par semaine. Les cours manqués (si autorisation parentale nécessaire) pour le suivi des entraînements manqués feront l'objet d'une organisation quant au rattrapage de ces derniers ;
- 4 séances de renforcement musculaire sont proposées. Au moins une séance est obligatoire (en général celui qui est positionné en fin de journée le lundi) Un autre créneau pourra être étudié à la rentrée scolaire en fonction des emplois du temps, de la planification réalisée entre l'entraîneur et le nageur.



MODALITES D'INSCRIPTION : retrait en renvoi de dossier

Alix Respinger
Correspondante CLE
06 21 54 79 19

Les dossiers peuvent être retirés auprès d'Alix RESPINGER (demande par mail), à l'adresse mail suivante : arespinger@wanadoo.fr

Ces derniers doivent être retournés **pour le 05 juin 2021 au plus tard.**

Les élèves intéressés seront accueillis avec leurs parents sur rendez-vous au Lycée de Cornouaille par le professeur référent (Arnaud Guibert) et le coordinateur du CLE (Alix RESPINGER)

Le dossier d'inscription comporte : le descriptif du dispositif (le présent document signé = la charte de l'élève nageur), le document appelé dossier d'inscription, une lettre de motivation.

La sélection des élèves s'effectuera sur **dossier scolaire** : bulletins de notes des 2 premiers trimestres, **le niveau sportif** et **le comportement général et sportif** (avis de l'entraîneur du club dans le dossier d'inscription) pour l'option accès au sport de haut niveau.

Un entretien téléphonique ou en visio sera également réalisé.



LA CHARTE

DE L'ÉLÈVE NAGEUR AVEC PALMES

L'élève s'engage à :

- Donner une image positive de lui-même, du CLE Nage avec Palmes et de l'établissement scolaire ;
- Respecter en toute circonstance autrui. Toute pratique de bizutage est interdite conformément à la loi ;
- Se donner les moyens de réussir dans le domaine sportif et scolaire ;
- Assister à tous les entraînements convenus et toutes les opérations menées dans le cadre du CLE NAP ;
- Accepter toutes les tâches et exigences nécessaires à la vie d'un groupe ;
- Respecter le règlement de l'établissement ;
- Etablir une relation de confiance avec les enseignants du lycée et les encadrants du CLE Nage avec Palmes ;
- Transmettre les valeurs et les connaissances acquises ;
- Assumer les exigences d'une pratique de haut niveau sportif et scolaire ;
- Prohiber toute substances interdites ;
- Etre licencié dans un club FFESSM;

Je soussigné, déclare avoir pris connaissance de la charte de l'élève nageur avec palmes et m'y conforme.

Fait à _____, le _____

Signature :